IDEEN WELT

Digitale Körperwaage

Bedienungsanleitung

Modell Nr.: TGF-302A

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1
Sicherheitshinweise 1
Teile 2
LCD-Anzeige und Symbole 2
Vor der ersten Inbetriebnahme 3
Batterien einlegen 3
Daten zur Person eingeben 3
Waage aufstellen 3
Bedienung 3
- Normales Wägen 3
- Anzeigen von Körperfett-, Muskel-, Wasser- und Knochenanteil 4
- Zuverlässigkeit der Messergebnisse 4
- Wichtige Hinweise zur Ermittlung der Messwerte 4
- Körperfett-Tabelle 5

Fehlermeldungen 5
Reinigung und Pflege 5
Technische Daten 5

Einleitung

Diese Körperwaage dient zum Wiegen von Menschen bis max.150kg Körpergewicht. Neben dem üblichen Wiegen des Körpergewichtes können mit dieser Waage Informationen über Fett- und Wassergehalt, Knochen und Muskeln angezeigt werden.
Bevor Sie die Waage in Betrieb nehmen, lesen Sie diese Bedienungsanleitung vollständig durch und machen Sie sich mit den verschiedenen Funktionen des Gerätes vertraut.

Die Messungen des Körperfett- und Wasseranteils sind nur als Anhaltswerte zu verstehen. Sie eignen sich nicht für medizinische Diagnosen. In Fragen einer geplanten Gewichtsabnahme mit Hilfe von Medikamenten oder Diäten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Sicherheitshinweise

1. Lesen Sie vor dem Gebrauch diese Bedienungsanleitung vollständig durch.
2. Bei Weitergabe des Gerätes an Dritte muss auch diese Bedienungsanleitung ausgehändigt werden.
3. Dieses Gerät entspricht den technischen Normen und den betreffenden Sicherheits-anforderungen für elektrische Geräte.
4. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die auf unsachgemäßen Gebrauch oder Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung zurückzuführen sind.
5. Nach jedem Gebrauch muss das Gerät ausgeschaltet werden.
6. Halten Sie Kinder von dem Gerät fern.
7. Kinder oder Personen, denen es an Wissen oder Erfahrung im Umgang mit dem Gerät mangelt oder die in ihren körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten eingeschränkt sind, dürfen das Gerät nicht ohne Aufsicht oder Anleitung durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person benutzen.
8. Kinder müssen beaufsichtigt werden, damit sie nicht mit dem Gerät spielen.
9. **TAUCHEN SIE DAS GERÄT NICHT UNTER WASSER!**
10. Das Gerät darf nicht in der Nähe einer Badewanne oder Dusche oder einem mit Wasser gefüllten Waschbecken verwendet werden.
11. Das Gerät immer auf waagerechtem und ebenem Untergrund aufstellen.
12. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist. Um Gefahren zu vermeiden, dürfen defekte Bauteile nur vom Hersteller, seinem Kundendienst oder ähnlich qualifizierten Personen ersetzt werden.
13. Öffnen Sie das Gerät nicht. Versuchen Sie nie, das Gerät selbst zu reparieren. Reparaturen dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden.
14. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Hitzequellen wie Feuer, Kochplatten etc.

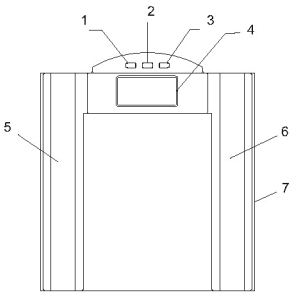
15. Nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb, wenn es Schäden aufweist oder falls das Gerät auf den Boden gefallen sein sollte oder anderweitig beschädigt wurde. In solchen Fällen das Gerät zur Überprüfung und evtl. Reparatur in die Fachwerkstatt bringen.
16. Verwenden Sie kein Zubehör, welches der Verpackung nicht beigelegt war oder vom Hersteller nicht empfohlen wird.
17. Stellen Sie das Gerät immer auf eine stabile, ebene und rutschfeste Oberfläche. Andernfalls kann es zu Verletzungen und Beschädigungen kommen.
18. Benutzen Sie das Gerät nicht draußen.
19. Verwenden Sie das Gerät nur zum Wiegen von Menschen.
20. Patienten mit einem Herzschrittmacher oder anderen elektronischen Implantaten ist vom Gebrauch dieser Waage abzuraten. Die Funktion solcher Implantate könnte eingeschränkt oder gestört werden.
21. Um Interferenzen zu verhindern, sollte die Waage nicht in der Nähe von Geräten mit starker elektromagnetischer Strahlung verwendet werden. Halten Sie davon Abstand oder schalten Sie diese Geräte aus, wenn Sie von der Waage Gebrauch machen.
22. **VORSICHT!** Die Oberfläche der Waage kann rutschig sein, wenn nass. Trocknen Sie die Oberfläche und Ihre Füße vor jedem Wiegen.
23. Sollten Sie Probleme mit dem Gerät erfahren, so versuchen Sie es durch Entnahme der Batterien zurückzusetzen.

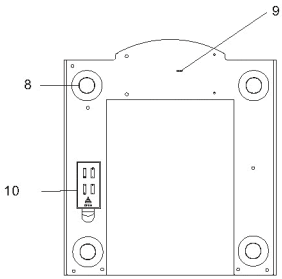
Dieses Gerät dient ausschließlich für den privaten Haushaltsgebrauch und darf nicht für kommerzielle Zwecke benutzt werden.

Teile

1. Taste ▲
2. Taste SET
3. Taste ▼
4. LCD Anzeige
5.&6. Messelektroden
7. Glasplatte
8. Einschalter
9. Einheitsumschalter
10. Batteriefach

Nicht abgebildet:
4 beiliegende Batterien des Typs AA





LCD-Anzeige und Symbole

Vor der ersten Inbetriebnahme

Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien und kontrollieren das Gerät und Zubehör auf Beschädigungen. Reinigen Sie das Gerät wie unter *Reinigung und Pflege* beschrieben. Beachten Sie dazu ebenfalls die *Sicherheitshinweise*. Jegliches Verpackungsmaterial von Kindern fernhalten.

Batterien einlegen

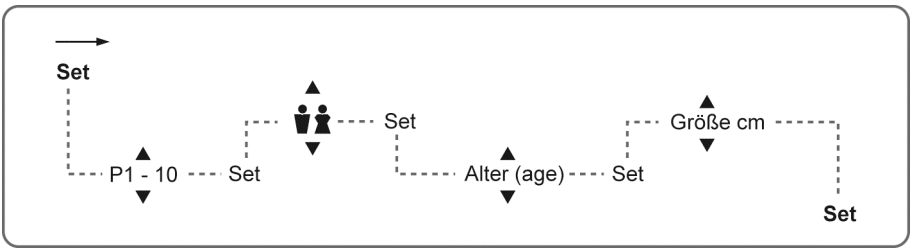
Vier Batterien der Größe AA liegen dem Verpackungsinhalt bei. Öffnen Sie das Batteriefach (10) an der Geräteunterseite und legen die Batterien anhand der angegebenen Polung in die Mulden ein. Sollten die Batterien verbraucht sein, achten Sie beim Kauf auf die Typenbezeichnung 1,5V R6/LR6/AA.
Beachten Sie bei der Benutzung von Batterien ebenfalls folgendes:

- Ausschließlich Batterien von bester Qualität verwenden. Minderwertige Batterien können durch Auslaufen Geräteschäden verursachen.
- Sollten Batterien einmal ausgelaufen sein, diese mit Hilfe eines Tuches aus dem Batteriefach entnehmen und bestimmungsgemäß entsorgen. Vermeiden Sie Haut- und Augenkontakt mit der Batteriesäure. Sollten Sie doch einmal Augenkontakt mit Batteriesäure erfahren, spülen Sie die Augen mit viel Wasser aus und kontaktieren umgehend einen Arzt. Bei Kontakt der Batteriesäure mit der Haut, waschen Sie die Stelle mit viel Wasser und Seife ab.
- Wird das Gerät für längere Zeit nicht benutzt, sollten die Batterien entnommen werden, da das Gerät durch eventuelles Auslaufen der Batterien beschädigt werden kann. Bei nachlassender Leistung muss der ganze Batteriesatz erneuert werden.

Daten zur Person eingeben

Es stehen 10 Speicherplätze (P0 – P9) zur Speicherung von Geschlecht, Größe und Alter zur Verfügung. Treten Sie vorsichtig auf die linke oder rechte vordere Ecke, um die Waage einzuschalten.

Die LCD-Anzeige (4) zeigt 888 888 8888 an und schaltet nach kurzer Zeit auf 0.0 .
Folgen Sie der Illustration, um Geschlecht, Größe und Alter zu bestimmen.
Mit den Tasten ▲▼ (1,3) können Werte verändert und mit der Taste **Set** (2) bestätigt werden.



* Speicherplätze sind von (P0 – P9) verfügbar.
* Das Alter muss im Bereich von 10 - 99 Jahren liegen.
* Die Körpergröße muss im Bereich von 60 - 240 cm liegen.

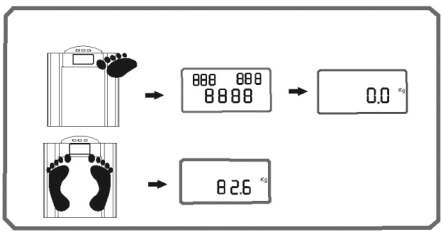
Waage aufstellen

1. Die Waage immer auf ebener, harter und rutschfester Oberfläche aufstellen, nicht auf Teppichen oder schwankenden Böden.
2. Achten Sie darauf, dass die Waage außer Reichweite von Kindern bleibt, damit sie nicht als Spielzeug missbraucht und dadurch beschädigt wird.
3. Die Waage ist an einem trockenen, vor Nässe und Hitze geschützten Ort zu platzieren.

Bedienung

NORMALES WIEGEN

1. Treten Sie mit einem Fuß auf die linke oder rechte vordere Ecke, um die Waage einzuschalten. Die LCD-Anzeige zeigt 888 888 8888 an und schaltet sich nach kurzer Zeit auf 0.0 . Empfängt die Waage für wenige Sekunden keine Eingabe, so schaltet sie sich automatisch aus.
2. Wiegen Sie sich vorzugsweise ohne

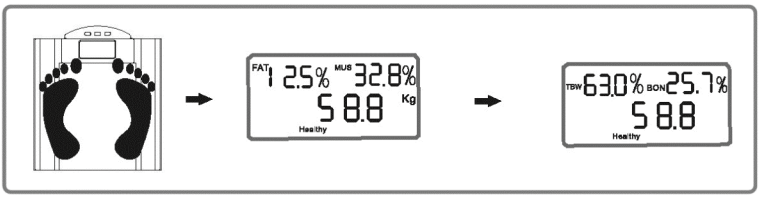


Bekleidung und Schuhe, zur gleichen Uhrzeit und vor dem Essen. Führen Sie ein Tagebuch mit Ihren Gewichtswerten, damit Sie Schwankungen erkennen können.

3. Stellen Sie sich mittig auf die Glasplatte (7) und stehen still. Die Waage beginnt nun das Gewicht zu errechnen. Ist das Gewicht bekannt, blinkt das Resultat in der LCD-Anzeige zweimal und wird anschließend stetig angezeigt. **Das Resultat wird nicht gespeichert.**
4. Wenn Sie die Waage verlassen, stellt sich die LCD-Anzeige auf 0.0 zurück und schaltet sich nach ca. 15 Sekunden automatisch aus.
5. Ist die Waage überlastet, erscheint in der LCD-Anzeige „Err" und die Waage schaltet sich automatisch aus.
6. Mit dem Einheitsumschalter (9) an der Geräteunterseite können Sie die Einheit der Gewichtsanzeige auswählen. Schieben Sie den Schalter in die gewünschte Stellung (kg = Kilogramm; Lb = Pound; St = Stone und Pfund/Stone).

ANZEIGEN VON KÖRPERFETT, MUSKEL-, WASSER- UND KNOCHENANTEIL

1. Stellen Sie die Waage wiederum, wie zuvor beschrieben, auf.
2. Schalten Sie die Waage ein und wählen mit den Tasten ▲▼ Ihren Speicherplatz (P0 – P9) aus. Wurden zuvor schon Resultate gespeichert (durch einen vorgängigen Wiegevorgang) so werden die Resultate nochmals angezeigt und die LCD-Anzeige schaltet sich anschließend nach kurzer Zeit auf 0.0 .
3. Stellen Sie sich nun barfuss mittig auf die Waage. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße die beiden Messelektroden (5,6) berühren.
4. Die Waage beginnt nun Ihre Daten zu berechnen. Das Körpergewicht wird anschließend stetig und die Körperfett-, Wasser-, Muskel- und Knochenwerte werden dreimal abwechslungsweise angezeigt, bevor sich die Waage ausschaltet.



5. In der Anzeige befinden sich drei Indikatoren, die das Körperfett kategorisieren.
   Zu wenig Fett (Underfat) / Gesund (Healthy) / Zu viel Fett (Overfat).
6. Soll oder muss der Wiegevorgang wiederholt werden, schalten Sie die Waage nochmals ein und wiederholen den Vorgang. Die zuvor angezeigten Resultate werden nochmals in der Anzeige erscheinen.

ZUVERLÄSSIGKEIT DER MESSERGEBNISSE

Die Körperfettanalyse basiert auf einer standardisierten Messmethode, die in umfangreichen Studien entwickelt wurde. Die Messungen werden beeinflusst durch den besonderen Wassereinschluss in sehr fettarmem Gewebe, durch individuelle Lebensgewohnheiten oder:

a. nach einem Bad (Messwerte häufig niedriger):
b. nach dem Essen oder der Aufnahme von Getränken (Messwerte häufig höher):
c. während der Menstruation (Messwerte stark schwankend);
d. bei Flüssigkeitsverlusten durch Krankheit oder körperlichen Stress, verbunden mit starker Schweißbildung.

WICHTIGE HINWEISE ZUR ERMITTLUNG DER MESSWERTE

Der von der Waage errechnete Prozentsatz von Wasser und Fett ist nur ein Vergleichswert. Der äußere Anschein eines Körpers lässt nicht notwendigerweise auf das zu erwartende Messergebnis für den Fett- und Wasseranteil schließen; auch können ähnlich aussehende Personen desselben Alters und Geschlechts durchaus abweichende Resultate erzielen. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, um den für Sie günstigsten Fett-/Wasseranteil bestimmen zu lassen.

Die Verwendung der Personenwaage zur Körperfett- und Wassermessung ist ungeeignet für:

- Kinder unter 10 Jahren sowie Personen über 80 Jahren
- Personen mit Fiebersymptomen, Ödemen oder Osteoporose
- Dialysepatienten
- Personen, die herzstärkende Medikamente einnehmen
- Schwangere
- Sportler, die mehr als 10 Stunden intensives Training absolvieren
- Personen mit einer Pulsfrequenz von weniger als 60 Schlägen pro Minute

KÖRPERFETT-TABELLE

Die nachfolgende Tabelle zeigt den Vergleich von Körperfett anhand von Geschlecht, Alter und den drei Indikatoren „Underfat / Healthy / Overfat“ auf.

	KÖRPERFETT IN %						
Alter		**10 - 20**	**20 - 30**	**30 - 40**	**40 - 50**	**50 - 60**	**60 - 99**
	Underfat	<10%	<11%	<13%	<14%	<15%	<16%
	Healthy	10-18%	11-19%	13-21%	14-22%	15-23%	16-24%
	Overfat	>18%	>19%	>21%	>22%	>23%	>24%
Alter		**10 - 20**	**20 - 30**	**30 - 40**	**40 - 50**	**50 - 60**	**60 - 99**
	Underfat	<15%	<15%	<17%	<18%	<19%	<19%
	Healthy	15-23%	15-23%	17-25%	18-26%	19-27%	19-27%
	Overfat	>23%	>23%	>25%	>26%	>27%	>27%

Fehlermeldungen

Fehleranzeige	*Bedeutung*
„Err“	Die Waage ist überladen.
„----“	Falsche Informationen. Füße müssen die Messelektroden berühren.
„Lo“	Batterieladung niedrig. Batterien ersetzen.

Reinigung und Pflege

Zur Reinigung auch unbedingt die *Sicherheitshinweise* beachten.
Wischen Sie die Waage regelmäßig mit einem trockenen oder leicht feuchten Lappen ab.
Zur Reinigung keinesfalls Benzin, Lösungsmittel, scheuernde Reinigungsmittel, Gegenstände aus Metall oder Metallpolitur verwenden.
Bei längerem Nichtgebrauch verstauen Sie die Waage vorzugsweise in der Originalverpackung.

Technische Daten

Stromversorgung: 6V⎓ 4x 1,5V R6/LR6/AA Batterien
Max. Belastung: 150kg
Skalierung: 100g

Umwelthinweis
Elektrische und elektronische Geräte gehören nicht in den Hausmüll. Sollten Sie sich von dem Gerät trennen wollen, informieren Sie sich in Ihrer kommunalen Stelle über eine fachgerechte Entsorgung von Elektroschrott.

- **Sorgen Sie für eine fachgerechte Entsorgung von Verpackungsmaterialien. Informieren Sie sich über Sammelstellen bzw. Mülltrennung bei Ihrer Kommune.**

Importiert durch:
Dirk Rossmann GmbH
Isernhägener Straße 16
30938 Burgwedel

CE